

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)		7月20日(土)		7月21日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	厚焼玉子		納豆		卵豆腐		けんちん風炒め		鯛の梅煮		チーズオムレツ		冷奴	
	高野豆腐とひじきの煮物		いんげんの金平		青梗菜と油揚げの炒り煮		オクラのなめたけ和え		冬瓜のそぼろ煮		五目金平		さつま揚げと小松菜の炒め煮	
	ふりかけ				ふりかけ		味のり				のりの佃煮		ふりかけ	
533 kcal		538 kcal		516 kcal		561 kcal		549 kcal		537 kcal		499 kcal		
昼食	夏野菜カレー		ごはん		ごはん		キムタクごはん		ごはん		ごはん		冷やし中華	
	カラフルサラダ		鱈の南蛮漬け		すき焼き風煮		トマトとわかめの酢の物		生揚げとエビの中華風煮		鶏肉の味噌漬け焼き		ポテトサラダ	
	オレンジ		小松菜とえのきの胡麻和え		わかめの胡麻サラダ		マンゴー		もやしと小松菜の胡麻和え		キャベツとトマトのサラダ		マンゴー	
	牛乳		バナナ		パイナップル		牛乳		黄桃缶		バナナ		牛乳	
	885 kcal		683 kcal		814 kcal		818 kcal		726 kcal		724 kcal		687 kcal	
夕食	雑穀ごはん		ごはん		ごはん		ツナときのこの和風パスタ		☆ねぎ塩カルビ丼		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		卵スープ		★からあげ丼		夏野菜の麻婆豆腐		味噌汁	
	タラのホイル焼き		豚肉のネギ味噌焼き		鯖のカレー風味焼き		南瓜のサラダ		具沢山味噌汁		海藻サラダ		タラの磯部揚げ	
	ほうれん草のナムル		春雨の酢の物		ゴーヤチャンプル		キウイ		ブロッコリーとトマトのサラダ		ヨーグルト		筑前煮	
	バナナ		フルーチェ		オレンジ				オレンジ				オレンジ	
588 kcal		727 kcal		772 kcal		650 kcal		842 kcal		743 kcal		715 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	2006kcal	エネルギー	1948kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	2117kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	1901kcal
	たんぱく質	65g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	76g	たんぱく質	79g
	脂質	53g	脂質	47g	脂質	69g	脂質	68g	脂質	70g	脂質	52g	脂質	47g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	10g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.5g

暑くなり、夏野菜もたくさん採れるようになりましたね。皆さん、夏野菜といえば何でしょう？トマト、ピーマン、パプリカ、きゅうり、茄子、ズッキーニ…など豊富な野菜がたくさんありますね。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏は汗をかくことが多く、水分と一緒にカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときにこそ夏野菜の摂取がおすすめです。夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱をもった体を冷やしてくれます。また、カリウムは体の中の余分な塩分と一緒に体の外に排出する働きがあるため、高血圧の予防になります。トマトの赤色やかぼちゃやパプリカの黄色、ピーマンやズッキーニの緑、ナスの紫などの色素には、カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素をたくさん含んでおり、強い抗酸化作用があります。紫外線を受けた肌の修復にも役立ちます。美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！